



ЛФК, ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Оразгелдиева Огульсурай

Преподаватель Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад Туркменистан

От различных проблем с позвоночником страдают сегодня не только взрослые, но и дети. Заболевания могут быть как врожденными, так и приобретенными. На состоянии опорно-двигательного аппарата негативно сказываются и малоподвижный образ жизни, и неправильное положение тела во время сна и бодрствования. Недостаток двигательной активности легко можно компенсировать при помощи ЛФК (лечебной физкультуры). Специальный комплекс упражнений дает возможность для устранения небольших искривлений и ряда иных проблем. Занятия напоминают йогу, проводятся аккуратно, но с максимальной эффективностью, сочетаются с правильным дыханием. ЛФК – это не только упражнения, но и водные процедуры, ходьба и даже игры на свежем воздухе. Занимаясь регулярно и под контролем опытного специалиста, можно достичь выраженных результатов. Лечебная физкультура для детей очень полезна и абсолютно безопасна.



Положительные стороны ЛФК

Лечебная физкультура не просто заставляет больше двигаться, но и играет развивающую роль. Выполняя упражнения, ребенок познает окружающий мир, учится соотносить себя с ним.

Занятия способствуют:

- Гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата
- Правильному формированию осанки и ее коррекции
- Укреплению мышц

Специальные упражнения развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений.

К положительным сторонам ЛФК также относят возможности для:

- Укрепления иммунитета
- Снижения восприимчивости организма к возбудителям различных заболеваний
- Быстрой адаптации к школьным нагрузкам
- Нормализации работы организма
- Улучшения аппетита и сна

Важно! Комплекс упражнений всегда подбирается индивидуально и только специалистом!

Разновидности упражнений



Лечебная физкультура для детей – не простой комплекс гимнастики. К ЛФК можно отнести любой активный отдых. Занятия нередко проходят в игровой форме. Это обусловлено высокой эффективностью комплексов и тем, что они интересны для малышей и формируют устойчивую мотивацию.

Все упражнения делятся на 2 группы:

- **Общие.** Они применяются для укрепления организма
- **Специальные.** Такие упражнения направлены на улучшение работы конкретной системы. ЛФК при переломах, например, позволяет быстро восстановить подвижность и стимулирует ускоренные процессы заживления. Проводятся занятия при плоскостопии и иных патологиях

Упражнения могут быть:

- Активными
- Пассивными
- Дыхательными
- Растягивающими
- Расслабляющими
- Координационными и др.

Пассивные занятия актуальны для младенцев, которые не могут заниматься гимнастикой самостоятельно. Все действия (сгибания, разгибания и др.) выполняет специалист.

Противопоказания для ЛФК

Лечебная физкультура для детей не проводится при:

- Злокачественных образованиях
- Частых кровотечениях
- Патологиях в острой форме
- Пороке сердца и нарушении его ритма
- Высокой температуре

Прервать занятия или временно отказаться от их начала следует даже при обычной простуде у ребенка.

Обо всех противопоказаниях расскажет врач. Он же определит, можно ли вашему ребенку заниматься именно сейчас или лучше отложить гимнастику на определенный срок.



Особенности детской ЛФК

Лечебная физкультура для детей имеет следующие особенности:

- Проводится преимущественно в игровой форме
- Включает упражнения, соответствующие возрасту занимающихся, уровню их физического развития и состоянию психики
- Направлена на развитие всех систем и органов, позволяет нормализовать работу сердца и сосудов, укрепить иммунитет, улучшить осанку и др.

Решение о занятиях принимают родители. Врач может лишь порекомендовать ребенку ЛФК.

Некоторые правила при занятиях ЛФК

Занятия проводятся:

- **Только после посещения врача и обследования.** При тяжелых патологиях опорно-двигательного аппарата, например, только лечебной физкультуры недостаточно. Ребенку обязательно будет назначена и другая терапия (прием лекарственных препаратов, физиолечение и др.)
- **Опытными специалистами.** Они обязательно оценивают состояние ребенка
- **С постепенным увеличением нагрузки** и контролем. Специалист следит за тем, чтобы упражнения не стали причиной выраженного дискомфорта и боли
- **Не менее чем через 45-60 минут** после еды
- **В хорошо проветриваемых помещениях**
- **С обязательным включением дыхательных** и расслабляющих упражнений, разминкой
- **Курсом.** Его длительность определяется заранее и только врачом. При необходимости курс можно повторять несколько раз в течение года

Особенности ЛФК при сколиозе у ребенка

Неправильная осанка – проблема многих современных детей. Это обусловлено тем, что они много времени проводят перед компьютерами, а не на свежем воздухе, бегая и играя. Если патология еще не запущена, можно вернуть ребенку хорошую осанку. Для этого следует выполнять специальные упражнения.



При кифозе грудного отдела, например, в комплекс включают занятия для укрепления мышц плечевого пояса и груди. При «плоской спине» также подбираются специальные упражнения. Они направлены преимущественно на укрепление мышц спины и плечевого пояса.

При сколиозе очень важно:

- Увеличивать подвижность позвоночника
- Развивать координацию движений
- Растягивать позвоночный столб

Эффективность занятий определяется не их интенсивностью, а регулярностью! Если выполнять упражнения только 1-2 раза в месяц, эффекта не будет. Обычно лечебная физкультура для детей проводится несколько раз в неделю (как минимум 4).

Примерный комплекс для дошкольников

Занятия дошкольников обычно проводятся по следующей схеме:

- Разминка. Как правило, она заключается в ходьбе с высоким подниманием коленей, передвижениях на пятках и носках
- Махи руками в стороны с одновременным подъемом на носки
- Упражнения с гимнастической палкой: подъем ее с пола на вытянутых руках и возвращение в исходное положение
- Махи ногами, лежа на животе
- Упражнение «ласточка»
- Стойка на одной ноге с разведенными в сторону руками

Гимнастический комплекс нередко выполняется с использованием таких спортивных снарядов, как мяч, скакалка, обруч.

Примерный комплекс для школьников

Занятия школьников проводятся по следующей примерной схеме:

- Разминка
- Опускание и подъем разведенных рук с мячом
- Подъем мяча за голову и опускание
- Сцепление рук «в замок» за спиной
- Прогиб спины в положении, лежа на полу
- Округление спины, стоя на коленях с упором на руки
- Подъем ног и плеч, лежа на животе
- Упражнение «велосипед»

По окончании основного комплекса школьники выполняют дыхательные упражнения.

Преимущества ЛФК в МЕДСИ



- **Опытные специалисты.** Лечебная физкультура для детей в Москве в МЕДСИ проводится профессионалами, которые постоянно проходят обучение и совершенствуются, осваивая все новые техники и методики
- **Использование комплексов,** которые уже доказали свою эффективность. Занимаясь, ребенок может улучшить кровообращение в мышцах, вернуть или увеличить подвижность суставов, снять спазмы, избавиться от боли и дискомфорта в позвоночнике
- **Комплексный подход.** ЛФК может назначаться совместно с физиолечением, массажем, другими методиками терапии ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата
- **Индивидуальный подход.** Перед тем как назначать ЛФК, специалист обязательно проведет обследование ребенка. Это позволит подобрать подходящий комплекс и добиться его максимальной эффективности